

# 瓜果類蔬菜作物在療育場域應用之介紹

樹林分場 助理研究員 吳婉苓 02-26801841 分機 110

## 前言

現代人處於充滿壓力的生活中，需要具療育功能的地方來紓壓。其目的是讓使用者可以有安全舒適、減壓、肢體活動及社交機會的地方。透過正面的五感刺激讓大腦更加靈活讓人獲得健康！藉由植物啟發人的五感，從視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺以及接觸自然大地，感受植物的能量，產生愉悅的心情，可以療癒和撫慰人的心靈，也能增進現代人的身、心靈健康。

而在鄰里公園或社區公園並不需要包括全部的五感設計，讓使用者擁有活動的參與最重要，自己動手栽種植物感受生命，最能減輕壓力。療育場域內所使用的植物材料種類選擇需要考慮下列項目：安全性、生長特性（大小或新奇）、光照條件及可食用性等。



▲圖 1. 定植於療育場域內的高雄 2 號 - 菊島之樂南瓜種苗。

## 瓜果類蔬菜簡介

瓜類蔬菜的原產地大多位於溫暖的熱帶及亞熱帶地區，也是臺灣重要蔬果來源。瓜類蔬菜不但種類多，食用方式也很多元化，如以採收果實做為鮮食用蔬菜的胡瓜(cucumber)、絲瓜(spongogourd)、苦瓜(bitter gourd)、南瓜(squash)、扁蒲(bottle gourd)及冬瓜(wax gourd)；以採收嫩梢為蔬菜用的佛手瓜(chayote)；採收果實經加工後做為蔬菜食用的越瓜(pickling melon)；而西瓜(watermelon)及甜瓜(melon)則採收果實做為水果食用。

瓜果類蔬菜是夏季的主要蔬菜來源，其生育型態多為蔓性生長，初期營養生長，栽培中後期呈現枝蔓生長與開花、結果並行的狀態；適當的田間整蔓，有助於養分集中、促進著果與果實肥大，而增進產量與品質，此外還具有增加通風與採光



▲圖 2. 開始開花結果的南瓜植株。

的功能，使作物葉片維持良好的光合作用效能，並可降低病害發生率。

### 瓜果類蔬菜在療育場域應用

蔓生的南瓜在夏季生長快速，療育場域利用棚架栽培，可讓使用者在場域裡享受不同的種植栽培樂趣，以及收穫的滿足感。在樹林分場的療育示範場域，本年度進行瓜果類蔬菜栽培應用在療育場域的試種。於2月份開始培育高雄2號-菊島之樂南瓜種苗，3月份開始定植於場域內（圖1），採用棚架攀爬的栽培管理方式，植株在5-6月開始陸續開花結果（圖2、3）。南瓜結果通常以主蔓上第1個果實果肉最厚，之後果肉愈薄，但保留第1果會明顯減弱生長勢，影響後續開花、結果情形，栽培過程中會摘除第1個幼果，待第2果結成後再進行留果（圖4）。

瓜果類蔬菜的結果特性各有不同，在栽培種植前應該事先瞭解整蔓模式，將有助於結果情形。瓜果類整蔓工作雖較為繁瑣，卻是相當重要的環節與基礎，因此，確實進行整蔓工作與留果處理，不但可提升瓜果產量與品質外，又可維持良好通風與採光，落實作物健康管理，一舉兩得好處多。

### 結語

本年度在療育示範場域內試種南瓜，因其栽培的時間比較長（約5-6個月），希望使用者能夠透過觀察植物的開花到結果的成長過程，鼓勵其增加更多戶外的活動量，當看到親自種植的南瓜果實從小到大成長，也更加肯定自己，增加自我認同感；透過具有影響生理、心理與健康效益的園藝活動，進一步的促進健康。

療育示範場域將會持續進行各種栽培期間較長，且低維護管理成本的蔬菜和花草試種，讓使用者能夠從中學習更多的種植技巧和栽培知識；而且收穫的蔬菜不僅自己享用，還可以分享給其他人，達到綠色照顧及食農教育的目的。



▲圖 3. 南瓜植株開始結果。



▲圖 4. 成熟的高雄 2 號 - 菊島之樂南瓜果實。